



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/**Samia Rahal,**

Hassiba Benbouali University of Chlef

jamila Benamour,

Hassiba Benbouali University of Chlef

* Corresponding author: E-mail

s.rahah@univ-chlef.dz**Keywords:**

positive thinking
sustainable prevention
drug abuse
health awareness

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 30 Jun 2024
Received in revised form 6 July 2024
Accepted 6 July 2024
Final Proofreading 26 Aug 2025
Available online 26 Aug 2025

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Journal of Tikrit University for Humanities

The Role of Positive Thinking in Promoting Sustainable Prevention of Drug Abuse A Psychological Approach to Fostering Awareness and Healthy Adaptation

A B S T R A C T

The present research paper aims to highlight **positive thinking** as an alternative and effective psychological approach to strengthening sustainable prevention efforts against drug abuse, particularly among adolescents. Within this framework, the paper emphasizes the core concepts and principles of positive thinking as a psychological strategy that contributes to the development of psychological resilience and the promotion of healthy adaptation—going beyond the conventional methods employed in awareness campaigns. The study seeks to analyze the preventive potential of this approach by exploring how positive thinking may shape adolescents' mindsets and direct their energy and talents toward constructive goals, thereby improving their psychological and behavioral quality of life. Moreover, the paper presents scientific arguments supporting the integration of this approach within addiction prevention strategies, by fostering a new psychological awareness rooted in the development of internal resources and cognitive-emotional competencies. Accordingly, the study aims to offer a comprehensive theoretical model that underscores the importance of positive thinking as a complementary tool to traditional programs, while highlighting the need to reorient preventive policies toward more holistic and sustainable frameworks—through a psychological perspective grounded in awareness-building and healthy adaptation.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.32.8.4.2025.09>

دور التفكير الإيجابي في تعزيز الوقاية المستدامة من تعاطي المخدرات مقارنة نفسية لتنمية الوعي والتكيف الصحي

سامية رحال/ جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

جميلة بن عمور/ جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

الخلاصة:

تهدف الورقة البحثية الحالية إلى تسليط الضوء على التفكير الإيجابي كمدخل نفسي بديل وفعال لتعزيز جهود الوقاية المستدامة من تعاطي المخدرات، خاصة لدى فئة المراهقين. في هذا السياق، يتم التركيز على المفاهيم والمبادئ الأساسية للتفكير الإيجابي، باعتباره استراتيجية نفسية يمكن أن تسهم في بناء المرونة النفسية وتعزيز التكيف الصحي، بما يتجاوز الأساليب التقليدية المعتمدة في الحملات التوعوية. وتسعى الدراسة إلى تحليل الإمكانيات الوقائية لهذا التوجه من خلال استكشاف كيفية مساهمة التفكير

الإيجابي في تشكيل عقلية المراهقين، وتوجيه طاقاتهم ومواهبهم نحو أهداف بناءة، ما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم النفسية والسلوكية. كما تطرح الورقة مبررات علمية لدعم دمج هذا التوجه ضمن خطط الوقاية من الإدمان، من خلال بناء وعي نفسي جديد يركز على تنمية الموارد الذاتية والمهارات المعرفية- الانفعالية للفرد. وبهذا، تسعى الدراسة إلى تقديم طرح نظري متكامل يبرز أهمية التفكير الإيجابي كوسيلة داعمة للبرامج التقليدية، ويسلط الضوء على الحاجة إلى تطوير السياسات الوقائية باتجاه أكثر شمولية واستدامة، عبر مقارنة نفسية قائمة على تنمية الوعي والتكيف الصحي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي؛ الوقاية المستدامة؛ تعاطي المخدرات؛ الوعي الصحي؛ التكيف الصحي.

مقدمة

تُعد مشكلة الإدمان من القضايا الصحية والاجتماعية البالغة التعقيد، لما لها من تداعيات خطيرة على الأفراد والمجتمع. وتزداد خطورتها حين تمس فئة المراهقين، الذين يُعدّون من الفئات الأكثر هشاشة وتأثراً بهذه الظاهرة. في هذا السياق، ترى هوسونلوج (Houssonlog, 2012) أن الإدمان عند الشباب المراهق يمثل أحد التحديات الكبرى في المجتمع المعاصر، حيث تُسجل سنوياً العديد من المآسي والدراما المرتبطة به في صوره المختلفة، كالتدخين، الكحول، ألعاب الفيديو، الإنترنت، الموضة، والمخدرات، وما تسببه من نتائج كارثية كالتسرب المدرسي، التفكك الأسري، والعزلة الاجتماعية. ونظراً لتعدد أبعاد المشكلة، سعت الدولة بمؤسساتها المختلفة إلى وضع استراتيجية وقائية شاملة لمكافحة هذه الآفات، إدراكاً منها بأن الظاهرة ليست مجرد مسألة صحية أو انحراف فردي، بل قضية مجتمعية تمس الأمن النفسي والاجتماعي للجميع. وقد اعتُبرت التوعية والتحسيس من أبرز المداخل الوقائية المعتمدة في هذا المجال.

رغم ذلك، تشير الدراسات إلى محدودية أثر الحملات التقليدية في تغيير السلوكيات الإدمانية لدى المراهقين على المدى الطويل. إذ يرى بعض علماء النفس أن الحديث المباشر عن المخدرات مع فئة المراهقين قد يؤدي أحياناً إلى نتائج عكسية، إذ قد يثير في نفوس بعضهم فضول التجربة بدلاً من النفور منها، ما يفرض تحديات إضافية في تصميم الخطاب التحسيسية الموجه لهذه الفئة. ويُبرز عكاشة (١٩٩٨)، من خلال دراسته الميدانية في المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية بمصر، أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين التعرض لما يُعرف بـ"ثقافة المخدرات" وقابلية التعاطي لدى الشباب، حيث أظهرت نتائج دراسته - التي شملت أكثر من ١١ ألف طالب من مختلف المراحل الدراسية - أن فئة معتبرة من المراهقين لا يتعاطون المخدرات، لكنهم مستعدون نفسياً لذلك إذا أُتيحت لهم الفرصة، في حين أن ربع من جربوا التعاطي استمروا فيه.

وقد دفع هذا الواقع بالعديد من المختصين إلى الدعوة لإعادة النظر في النماذج الوقائية التقليدية. إذ يُظهر النموذج الطبي - القائم على تقديم معلومات دقيقة عن المخدرات وآثارها - محدودية في التأثير، بل وقد يُثير الفضول والانبهار، في حين قد يكون تقديم معلومات سطحية أكثر ضررًا من الصمت. (Houssonlog, 2012) أما النموذج القائم على التخويف والعبرة، فهو الآخر يواجه انتقادات لعدم استناده إلى أدلة علمية، بل قد يؤدي إلى عكس المطلوب، كما في حالة استعمال تقنية "المدمن السابق كشاهد"، إذ قد يُنظر إليه من طرف بعض المراهقين كنموذج للقوة والتمرد، مما قد يثير لديهم الإعجاب والافتداء (عكاشة، ١٩٩٨).

أمام هذه التحديات، برزت في السنوات الأخيرة اتجاهات وقائية بديلة تركز على تنمية الموارد النفسية الداخلية للمراهق، وعلى رأسها التفكير الإيجابي، باعتباره وسيلة فعّالة لبناء مرونة نفسية وحصانة ذاتية ضد الإدمان. فوفقًا لمolenbeek-Saint Jean، بعد دراسته لمشكلة المخدرات في عدد من المدارس الابتدائية، دعا إلى الانتقال من الوقاية الطبية المحضة إلى وقاية اندماجية تُنمّي الشعور بالمسؤولية، ومن "بيداغوجيا الخطر" إلى "بيداغوجيا الصحة والارتياح"، عبر تقوية الثقة بالنفس والحوار الفعّال وتطوير التفكير النقدي لدى المراهقين. كما أكدت دالكانتارا (d'Alcantara) ضرورة تركيز الوقاية على معرفة الإنسان والصحة والوحدة الإنسانية، بدل التركيز على المواد والمخاطر، واقترحت أربعة محاور للوقاية: دعم المراهق في صعوباته، تحسيسه وإثارة تساؤلاته، تعزيز ثقته بقدراته، وفتح المجال أمام الإبداع (De Reuck, 1997).

وتدعم هذه التوجهات نتائج دراسة هولندية كلاسيكية أُجريت في روتردام من قبل الباحثين De Haes وSchoorman (1975)، على عينة من ١٠٠٠ شاب، حيث قارنا بين ثلاثة نماذج وقائية: النموذج التخويفي، النموذج الإعلامي الحيادي، والنموذج المرتكز على واقع الشباب والحوار معهم. وقد خلصت الدراسة إلى أن النموذج الثالث - المرتكز على التفاعل مع واقع المراهقين - هو الأنجع، حيث لم تتجاوز نسبة العائدين إلى التعاطي بعد سبعة أشهر ٢.٦%، مقارنة بالنسب الأعلى في النماذج الأخرى (Ceusters, 2004).

انطلاقًا من هذا الطرح، يأتي البحث الحالي ليسلط الضوء على فعالية التفكير الإيجابي كمدخل نفسي بديل لتعزيز الوقاية من الإدمان لدى فئة المراهقين. إذ يُنظر إلى التفكير الإيجابي اليوم ليس فقط كوسيلة لتعزيز الرفاه النفسي، بل كإستراتيجية نفسية وقائية قادرة على تقليل القلق والاكتئاب، وتعزيز المهارات التكيفية والمناعة النفسية، ومن هنا ينبثق التساؤل المركزي الذي تسعى هذه الدراسة إلى معالجته: كيف يمكن للتفكير الإيجابي أن يساهم في تعزيز الوقاية المستدامة من تعاطي المخدرات لدى فئة المراهقين، ضمن مقاربة نفسية تهدف إلى تنمية الوعي والتكيف الصحي؟

١. أهداف البحث

- (١) تحليل دور التفكير الإيجابي كآلية نفسية فاعلة في الوقاية المستدامة من تعاطي المخدرات لدى المراهقين، مقارنةً بفعالية حملات التوعية التقليدية، مع التركيز على السياق المدرسي كمجال حيوي للتأثير.
- (٢) الكشف عن إمكانيات الفعل التربوي والتعليمي في دعم وتنمية التفكير الإيجابي لدى المراهقين، بوصفه أداة وقائية تعزز من قدرتهم على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية.
- (٣) تحديد أبرز العوامل الشخصية والبيئية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) التي تسهم في ترسيخ التفكير الإيجابي، بما يساعد على بناء مناعة داخلية ضد السلوكيات الإدمانية.
- (٤) فهم العلاقة بين تنمية التفكير الإيجابي وتحسين مؤشرات الصحة النفسية العامة لدى المراهقين، باعتبارها ركيزة أساسية في الوقاية النفسية المستدامة من تعاطي المخدرات.

٢. أهمية البحث

(١) الأهمية النظرية

- توسيع إطار الفهم الوقائي في مجال الإدمان: تقدم هذه الدراسة مقارنة نظرية حديثة تستند إلى التفكير الإيجابي بصفه دعامة للوقاية المستدامة من تعاطي المخدرات لدى المراهقين، ما يسهم في تجديد التصورات التقليدية حول الوقاية النفسية.
- تعزيز التكامل بين علم النفس التربوي والوقاية من السلوك الإدماني: تؤكد الدراسة على أهمية المدرسة والبيئة التعليمية في تنمية التفكير الإيجابي، مما يرفد البحوث التربوية والنفسية بمداخل جديدة قائمة على الوقاية الإيجابية ودعم التكيف الصحي.
- نقد وتجاوز النماذج التحذيرية التقليدية: تقدم الدراسة بديلاً نظرياً للمقاربات التقليدية المعتمدة على التخويف والمعلومة الطبية، مقترحة اعتماد نموذج تكاملي يعزز التفكير الإيجابي باعتباره عنصراً حاسماً في بناء المناعة النفسية ضد الإدمان.
- مقارنة استدامة الأثر الوقائي: تسعى الدراسة إلى استكشاف مدى فعالية التفكير الإيجابي على المدى الطويل في التقليل من المخاطر الإدمانية، عبر قياس استدامة أثره في السلوكيات النفسية والتكيفية لدى المراهقين.

(٢) الأهمية التطبيقية

- إعادة تصميم البرامج الوقائية المدرسية: تفتح الدراسة آفاقاً لتطوير برامج تدخل نفسية وتربوية تركز على تنمية التفكير الإيجابي، بما يعزز فعالية الوقاية المستدامة مقارنة بالحملات التوعوية العابرة.

- **تهيئة بيئة مدرسية داعمة للوقاية النفسية:** توفّر الدراسة أسسًا عملية لتوجيه الفاعلين التربويين نحو تحسين المناخ المدرسي بما يشجع بناء مهارات الوعي الذاتي والتكيف الإيجابي، كآليات للوقاية من السلوكيات الإدمانية.
- **دعم الممارسات الإرشادية النفسية:** يمكن للمرشدين النفسيين والمعلمين الاستفادة من استراتيجيات التفكير الإيجابي المقترحة لمساعدة المراهقين على مواجهة الضغوط اليومية بشكل صحي، والحد من احتمالات الانزلاق نحو الإدمان.
- **إسهام في رسم السياسات التعليمية الوقائية:** تُعد نتائج هذه الدراسة مرجعية مهمّة للمخططين التربويين وصنّاع القرار في بناء سياسات تعليمية تُراعي الجانب النفسي الوقائي، من خلال إدماج تنمية التفكير الإيجابي ضمن مناهج ومشاريع الحياة المدرسية.

أولاً: التفكير الإيجابي

١. مفهوم التفكير الإيجابي

يعرف إبراهيم (٢٠٠٦) التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قنوات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الآنية والتي تزيد من امداد الفرد بثقتهم في أدائهم وسيطرتهم وإدارته لعمليات التفكير لديه (علة وبوزاد ،٢٠١٦، ص.١٢٨).

٢. أهمية التفكير الإيجابي عند المراهقين

يلعب التفكير الإيجابي حسب فردكسون (Fredrickson, 2001) دورًا حيويًا في حياة المراهقين وله أهمية كبيرة لعدة أسباب:

(١) **تعزيز الصحة النفسية:** التفكير الإيجابي يساعد في تقليل مستويات القلق والتوتر والاكتئاب. يمكن أن يؤدي التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة إلى تحسين المزاج العام وزيادة الرضا عن الذات.

(٢) **تحسين الأداء الأكاديمي:** المراهقون الذين يتبنون نظرة إيجابية تجاه الحياة غالبًا ما يكون لديهم دافع أكبر لتحقيق النجاح الأكاديمي. التفكير الإيجابي يمكن أن يزيد من التركيز والاجتهاد، مما يؤدي إلى نتائج أفضل في الدراسة.

(٣) **بناء علاقات اجتماعية صحية:** التفكير الإيجابي يساعد المراهقين في بناء علاقات قوية وصحية مع الآخرين. يمكن أن يعزز هذا النوع من التفكير القدرة على التواصل بفعالية وإظهار التعاطف والاهتمام بالآخرين.

(٤) **تعزيز الثقة بالنفس:** عندما يفكر المراهق بشكل إيجابي، فإنه يشعر بمزيد من الثقة في قدراته وفي إمكانية تحقيق أهدافه، هذا الشعور بالثقة يمكن أن يدفعهم إلى تحدي أنفسهم وتجربة أشياء جديدة.

٥) **المرونة في مواجهة التحديات:** التفكير الإيجابي يمكن أن يساعد المراهقين في تطوير مرونة عقلية تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة. يمكنهم رؤية الفشل كفرصة للتعلم والنمو بدلاً من الإحباط.

٦) **الوقاية من السلوكيات الخطرة:** التفكير الإيجابي يقلل من احتمال تبني المراهقين لسلوكيات ضارة مثل التدخين أو تعاطي المخدرات. يساعد هذا النوع من التفكير في بناء رؤية أكثر إيجابية للحياة، مما يدفعهم للبحث عن طرق صحية لتحقيق السعادة والنجاح.

٣. الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي

هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتعزيز التفكير الإيجابي، وفي هذا السياق عرض ليوبوميرسكي وديلا بورتا (Lyubomirsky & Della Porta, 2010) في مقالهما مجموعة من التدخلات النفسية التي تساعد على تعزيز التفكير أهمها نذكر:

١. **إعادة تشكيل الأفكار السلبية:** يمكن تدريب العقل على التعرف على الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية. على سبيل المثال، بدلاً من التفكير "لن أستطيع النجاح في هذا الاختبار"، يمكن التفكير "سأبذل قصارى جهدي للتحضير وسأقوم بعمل جيد".

٢. **ممارسة الامتنان:** كتابة أو تذكر الأشياء التي يشعر المراهق بالامتنان لها يومياً يمكن أن يساعد في التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. هذا النشاط البسيط يمكن أن يعزز الشعور بالسعادة والرضا.

٣. **التصور الإيجابي:** يمكن للمراهقين ممارسة تصور نتائج إيجابية لأهدافهم وأحلامهم. هذا النوع من التصور يمكن أن يعزز الثقة بالنفس ويساعد على تحفيز السلوك الإيجابي.

٤. **التحدث بإيجابية:** استخدام لغة إيجابية عند الحديث مع الآخرين أو عن النفس يمكن أن يؤثر بشكل كبير على كيفية رؤية الشخص للعالم ولذاته. تجنب الكلمات السلبية واستبدالها بعبارات تشجيعية وإيجابية.

٥. **التحفيز الذاتي:** قراءة الكتب الملهمة، الاستماع إلى المحاضرات التحفيزية، أو متابعة الأشخاص الإيجابيين على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون مصادر جيدة للتحفيز الذاتي.

٦. **ممارسة الرياضة والنشاط البدني:** النشاط البدني يعزز إفراز الإندورفين، الذي يعرف بهرمون السعادة، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية وتعزيز التفكير الإيجابي.

٧. **التواصل مع الآخرين:** قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يمتلكون طاقة إيجابية يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتعزيز نظرة إيجابية للحياة. العطاء والمساعدة للآخرين أيضًا يمكن أن يعزز الشعور بالسعادة.

٨. التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات :عندما يواجه المراهقون تحديات، يمكنهم تدريب أنفسهم على التركيز على إيجاد حلول بدلاً من التفكير في المشكلات ذاتها. هذا التغيير في المنظور يمكن أن يساعدهم على رؤية الأمور بطريقة أكثر إيجابية.
٩. ممارسة التأمل واليقظة الذهنية :التأمل واليقظة يساعدان على تهدئة العقل وزيادة الوعي الذاتي، مما يعزز القدرة على التفكير الإيجابي والتخلص من التوتر.
١٠. تحديد أهداف واقعية والعمل على تحقيقها :تحديد أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق يمكن أن يعزز الشعور بالإنجاز والثقة بالنفس، مما يساهم في تعزيز التفكير الإيجابي.

ثانياً: الإدمان والمراهقين

١. تعريف الإدمان

وفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية (APA)، يُعرف الإدمان بأنه "نمط سلوكي متكرر ويصعب السيطرة عليه، ويشمل الاستخدام المفرط أو السعي القهري نحو المواد أو السلوكيات، ويستمر بالرغم من العواقب السلبية." (American Psychological Association, 2013)

٢. أنواع الإدمان الشائعة عند المراهقين

يشكل الإدمان عند المراهقين مشكلة خطيرة تؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية، هناك عدة أنواع من الإدمان الشائعة بين المراهقين، من بينها نذكر (Grant & Dawson, 1997):

(١) إدمان المواد المخدرة: والتي تشمل كل من:

- التدخين (النيكوتين): يعد التدخين من أكثر أنواع الإدمان شيوعاً بين المراهقين، خاصة كونها تعتبر أكثر شيء متاح ناهيك عن زيادة استخدام السجائر الإلكترونية.
 - الكحول: استهلاك الكحول من قبل المراهقين يمكن أن يؤدي إلى الإدمان ومشاكل صحية ونفسية خطيرة.
 - المخدرات: مثل الماريجوانا، الكوكايين، الهيروين، والمواد الأفيونية. هذه المخدرات يمكن أن تسبب إدماناً قوياً وتؤدي إلى عواقب صحية وخيمة .
- (٢) الأدوية الطبية: مثل المسكنات الأفيونية أو الأدوية الموصوفة الأخرى التي قد يتم إساءة استخدامها.

(٣) إدمان الإنترنت والأجهزة الإلكترونية: وهي عديدة منها:

- الألعاب الإلكترونية: قضاء ساعات طويلة في لعب الألعاب الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، مما يؤثر على الحياة الاجتماعية والدراسية للمراهق.
- وسائل التواصل الاجتماعي: استخدام مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، مما يؤثر على الصحة النفسية ويؤدي إلى القلق والاكتئاب.

- (المحتوى المرئي) مثل Netflix & YouTube : مشاهدة مقاطع الفيديو أو الأفلام بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى الإدمان ويؤثر على النشاطات الأخرى المهمة (Balsa, A. & al2011).

٤) إدمان بعض السلوكيات

- **إدمان التسوق:** قد يظهر بعض المراهقين رغبة مفرطة في التسوق، مما يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مالية وعاطفية.
- **إدمان الطعام:** تناول الطعام بشكل مفرط أو غير صحي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية ونفسية، مثل السمنة واضطرابات الأكل.
- **إدمان الرياضة:** قد يؤدي الإفراط في ممارسة الرياضة إلى تأثيرات سلبية على الجسم والعقل، رغم أن الرياضة نفسها عادة تكون نشاطاً صحياً.
- **إدمان القمار:** بعض المراهقين قد يتورطون في القمار عبر الإنترنت أو ألعاب الفيديو التي تتضمن عناصر قمار، مما يمكن أن يؤدي إلى إدمان خطير.
- **إدمان الجنس والمحتوى الجنسي:** قد يتعرض بعض المراهقين لإدمان على المحتوى الجنسي عبر الإنترنت، مما قد يؤثر على تصوراتهم للعلاقات الصحية ويؤدي إلى مشاكل نفسية (Mayo clinique, 2022).

٣. تأثير الإدمان على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين

للإدمان تأثيرات خطيرة على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين، ويمكن أن يؤثر سلباً على عدة جوانب من حياتهم. فيما يلي بعض التأثيرات الرئيسية:

١) القلق والاكتئاب: ناقش كل من سيسمان وآماس (Sussman& Ames, 2008) عدة تأثيرات نفسية

للإدمان على صحة المراهقين لاسيما القلق والاكتئاب حيث تطرق الى التأثيرات التالية:

- **زيادة مستويات القلق:** الإدمان، سواء كان على المخدرات، الكحول، أو الأجهزة الإلكترونية، يمكن أن يزيد من مستويات القلق. قد يشعر المراهق بالقلق عند عدم الحصول على المادة أو النشاط الذي يعتمد عليه.
- **الاكتئاب:** الإدمان يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، حيث يشعر المراهق بالعزلة، العدمية، والفراغ. قد يحاول المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب استخدام المخدرات أو الكحول كوسيلة للهروب من مشاعرهم السلبية، مما يؤدي إلى دائرة مفرغة تزيد من الاكتئاب.

٢) اضطرابات النوم

- **الأرق:** يمكن أن يتسبب الإدمان في اضطرابات النوم، مثل الأرق أو النوم غير المنتظم. المراهقون الذين يدمنون على الأجهزة الإلكترونية، على سبيل المثال، قد يجدون صعوبة في النوم بسبب الاستخدام المفرط للشاشات قبل النوم.

▪ **التعب والإرهاق:** نتيجة لاضطرابات النوم، قد يشعر المراهقون بالإرهاق والتعب المستمر، مما يؤثر على أدائهم اليومي وحالتهم المزاجية.

٣) **ضعف الأداء الأكاديمي:** استعرض كل من لامسترا ونودورف في بحثهما العلاقة بين استهلاك الكحول وتأثيرها على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى المراهقين أين توصلوا الى مايلي (Lemstra& Neudorf, 2008):

▪ **تراجع القدرة على التركيز:** الإدمان يمكن أن يؤدي إلى تشتت الانتباه وصعوبة التركيز، مما يؤثر على القدرة على التحصيل الدراسي.

▪ **الفشل الأكاديمي:** قد يؤدي الإدمان إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي، مما يزيد من الشعور بالإحباط والعجز.

٤) الانعزال الاجتماعي

▪ **العزلة:** المراهقون الذين يعانون من الإدمان قد ينسحبون من الأنشطة الاجتماعية ويفضلون البقاء بمفردهم أو مع جماعات تشاركهم نفس الإدمان.

▪ **تدهور العلاقات:** الإدمان يمكن أن يؤدي إلى توتر في العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، مما يزيد من الشعور بالوحدة والانعزال.

٥) تغيرات في السلوك

▪ **العوانية:** قد يصبح المراهق الذي يعاني من الإدمان أكثر عدوانية أو سلوكًا غير معتاد بسبب التغيرات في كيمياء الدماغ.

▪ **المخاطرة:** الإدمان قد يدفع المراهقين إلى اتخاذ قرارات متهورة أو الانخراط في سلوكيات خطيرة، مثل القيادة تحت تأثير المخدرات أو الكحول.

٦) **تدهور الصحة العقلية طويلة الأمد:** تطرقت الأكاديمية الامريكية للأطفال (American Academy of Pediatrics [AAP],2020) الى كيفية تأثير تعاطي المخدرات على تطور الدماغ والصحة العقلية للمراهقين أين أشارت الى مجموعة من الاضطرابات أهمها:

▪ **اضطرابات نفسية مزمنة:** قد يؤدي الإدمان إلى اضطرابات نفسية مزمنة مثل الفصام أو الاضطراب الثنائي القطب، خاصة إذا كان هناك تاريخ عائلي لهذه الأمراض.

▪ **تلف الدماغ:** بعض أنواع الإدمان، مثل تعاطي المخدرات القوية، يمكن أن تسبب تلفًا دائمًا في وظائف الدماغ، مما يؤثر على الذاكرة، القدرة على التعلم، والوظائف التنفيذية.

٧) الاعتماد العاطفي والجسدي

▪ **الإدمان العاطفي:** يمكن أن يتطور المراهقون إلى الاعتماد العاطفي على المواد أو الأنشطة التي يدمنون عليها، مما يجعل من الصعب عليهم مواجهة مشاكلهم العاطفية بدون اللجوء إلى الإدمان.

- **الانسحاب:** عند محاولة التوقف عن الإدمان، قد يعاني المراهقون من أعراض انسحابية شديدة، مثل القلق، الاكتئاب، والألم الجسدي (WHO,2021).

٨) زيادة خطر الانتحار

- **الأفكار الانتحارية:** يمكن أن يؤدي الاكتئاب الناتج عن الإدمان إلى زيادة خطر الأفكار الانتحارية أو محاولات الانتحار، خاصة إذا كان المراهق يشعر بالعجز واليأس. هذه التأثيرات توضح الأهمية الكبيرة للتدخل المبكر في حالات الإدمان عند المراهقين، وذلك للحفاظ على صحتهم النفسية والعقلية ومساعدتهم على تجاوز هذه التحديات (SAMHSA ,2023).

ثالثاً: الحملات التوعوية حول الادمان

١. تعريف الحملات التوعوية

حملات التوعية هي برامج ومبادرات تهدف إلى زيادة الوعي وتنقيف الجمهور حول موضوع معين، غالباً ما يكون ذا أهمية للصحة العامة أو الرفاهية الاجتماعية. هذه الحملات تتضمن استخدام وسائل الإعلام، التواصل المجتمعي، والتعليم المباشر لنقل رسائل محددة تهدف إلى تغيير السلوكيات أو المواقف، وتقليل المخاطر، وتعزيز الرفاهية العامة (الهاشمي، ٢٠٠٦).

٢. المكونات الرئيسية لحملات التوعية

تتضمن الحملات التوعوية عدة عناصر أساسية هي (الهاشمي، ٢٠٠٦):

- **الأهداف:** تحديد الأهداف المحددة التي تهدف الحملة إلى تحقيقها، مثل زيادة المعرفة بمرض معين، تشجيع سلوك صحي، أو تحسين شروط الحياة في المجتمع.
- **الرسائل:** تطوير رسائل واضحة وموجزة تتعلق بالقضية المستهدفة، والتي تُقدم بطرق تتناسب مع الجمهور المستهدف.
- **استراتيجيات التواصل:** استخدام وسائل الإعلام المختلفة مثل التلفزيون، الراديو، الإنترنت، المطبوعات، والأحداث العامة لنقل الرسائل إلى الجمهور.
- **التقييم:** قياس فعالية الحملة من خلال تقييم مدى تحقيق الأهداف المحددة، والتأثير على المعرفة والسلوكيات، وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.
- **التطبيق العلمي:** تستند الحملات التوعوية إلى نظريات وممارسات في علم النفس الاجتماعي، الصحة العامة، والتواصل الاستراتيجي. من بين النظريات الأساسية التي تدعم تصميم وتنفيذ الحملات:

نظرية التغيير الاجتماعي: تهدف إلى إحداث تغييرات في المواقف والسلوكيات من خلال تعزيز الوعي وتوفير المعلومات

نظرية التعلم الاجتماعي: توضح كيف يتعلم الأفراد من خلال الملاحظة والتقليد والتجربة
نظرية التثقيف الصحي: تركز على كيفية تحسين صحة الأفراد من خلال التعليم والموارد.

٣. أهمية الحملات التوعوية حول الإدمان

تلعب الحملات التوعوية حول الإدمان دورًا حاسمًا في مكافحة هذه المشكلة التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات بطرق عميقة يمكن توضيحها في النقاط التالية (Miller & Rollnick, 2012):

(١) رفع مستوى الوعي بالمخاطر: وتتعلق بما يلي:

▪ **تعليم الجمهور:** الحملات التوعوية تقدم معلومات حاسمة حول المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالإدمان، سواء كان إدمان المخدرات، الكحول، أو غيرها من السلوكيات الإدمانية.

▪ **تصحيح المفاهيم الخاطئة:** هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول الإدمان. الحملات تساعد في تصحيح هذه المفاهيم، مثل فكرة أن الإدمان هو فقط مسألة قوة إرادة وليس حالة طبية تحتاج إلى علاج.

(٢) الوقاية المبكرة

▪ **منع الإدمان قبل حدوثه:** التوعية يمكن أن تمنع الشباب وغيرهم من البدء في تعاطي المخدرات أو الانخراط في سلوكيات إدمانية، من خلال تقديم بدائل صحية وتعزيز المهارات الحياتية.

▪ **التدخل في المراحل المبكرة:** الحملات يمكن أن تساعد في التعرف على علامات الإدمان المبكرة، مما يسمح بالتدخل السريع قبل تفاقم المشكلة.

(٣) تشجيع على طلب المساعدة

▪ **تقليل وصمة العار:** من خلال توعية الناس بأن الإدمان هو حالة مرضية قابلة للعلاج، تساعد الحملات في تقليل الوصمة الاجتماعية التي تمنع العديد من الأشخاص من طلب المساعدة.

▪ **توجيه الأفراد نحو العلاج:** الحملات توفر معلومات حول أماكن العلاج والدعم المتاحة، مما يسهل على المدمنين وأسرهم العثور على المساعدة المناسبة.

(٤) تعزيز الدعم الاجتماعي والأسري

▪ **تثقيف العائلات:** العائلات تلعب دورًا كبيرًا في دعم الأفراد الذين يعانون من الإدمان. الحملات تساعد في تعليم الأهل والأصدقاء كيفية تقديم الدعم المناسب وكيفية التعامل مع حالات الإدمان.

▪ **بناء شبكات دعم مجتمعية:** الحملات تساهم في إنشاء مجموعات دعم محلية ومبادرات مجتمعية تساهم في تعزيز التضامن المجتمعي ضد الإدمان.

٥) تحفيز السياسات العامة والمجتمعية

- التأثير على السياسات: الحملات التوعوية يمكن أن تؤثر على صانعي السياسات لتنفيذ برامج وقائية وعلاجية أكثر فعالية، مثل تحسين الوصول إلى خدمات العلاج أو تنفيذ سياسات صارمة لمكافحة تعاطي المخدرات.
- تعزيز البرامج المدرسية: من خلال تسليط الضوء على أهمية التعليم الوقائي في المدارس، يمكن للحملات أن تؤدي إلى تطوير مناهج دراسية تهدف إلى الوقاية من الإدمان.

٦) الحد من انتشار الإدمان

- تقليل الطلب على المواد المخدرة: من خلال توعية الأفراد بالمخاطر، يمكن تقليل الطلب على المواد المخدرة، مما يؤدي في النهاية إلى خفض انتشارها.
- تعزيز الخيارات الصحية: الحملات تروج لخيارات حياة صحية مثل الرياضة والهوايات الإيجابية كبديل للسلوكيات الإدمانية.

٧) تأثيرات طويلة الأمد على المجتمع

- تقليل التكاليف الاجتماعية والاقتصادية: الوقاية من الإدمان وعلاج المدمنين يمكن أن يقلل من التكاليف المرتبطة بالرعاية الصحية، الجريمة، وفقدان الإنتاجية في المجتمع.
- تحسين جودة الحياة: من خلال تقليل نسبة الإدمان في المجتمع، ترتفع جودة الحياة بشكل عام، مع انخفاض معدلات الجريمة والعنف الأسري والمشكلات الصحية المرتبطة بالإدمان.
- الوقاية المستدامة: وهي إلى تلك الإجراءات النفسية والاجتماعية التي تهدف إلى تقليل خطر الإدمان على المدى الطويل من خلال بناء قدرات ذاتية ومهارات حياتية لدى الأفراد، تجعلهم قادرين على مواجهة الضغوط دون اللجوء إلى سلوكيات مضرّة مثل التعاطي.

(Lemoine & Roland-Lévy, 2018)

٨) توفير الدعم للأفراد في مرحلة التعافي

- دعم رحلة التعافي: الحملات تساعد في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد في مرحلة التعافي، مما يزيد من فرص نجاحهم في البقاء خاليين من الإدمان (DiClemente, 2006).
- تشجيع المجتمعات على تقديم فرص إعادة الاندماج: من خلال التوعية بأهمية توفير فرص عمل وتعليم للأفراد الذين تعافوا من الإدمان، تساعد الحملات في إعادة دمجهم في المجتمع بشكل إيجابي.

٩) إحداث تغييرات في الثقافة المجتمعية

- تحويل النظرة تجاه الإدمان: الحملات الطويلة الأمد يمكن أن تساهم في تغيير الثقافة المجتمعية تجاه الإدمان، مما يؤدي إلى بيئة أقل تقبلاً لهذه السلوكيات وأكثر دعماً للتعافي.

٤. مزايا وعيوب حملات التوعية حول الادمان

تتسم الحملات التوعية حول الإدمان بعدة مزايا الا أنها لا تخلو من العيوب ونقاط الضعف يمكن ادراجها كما يلي (Pettigrew & Anderson, 2017):

جدول رقم (٠١): مزايا وعيوب حملات التوعية الخاصة بالادمان

مزايا الحملات التوعوية	عيوب الحملات التوعوية
رفع مستوى الوعي: تثقيف الافراد، مكافحة المفاهيم الخاطئة	عدم الوصول الى الفئة المستهدفة:
تشجيع التغيير السلوكي: تحفيز الافراد على تغيير السلوك	تنوع الاحتياجات عند الفئة المستهدفة
تقديم الدعم: توجيه الافراد؛ تقليل الوصمة الاجتماعية	التقليل من تأثير الرسائل: تكرار الرسالة أو رسالة غير ملهمة مما يؤدي الى اشباع اعلامي يقلل من تأثيرها.
تعزيز التعاون المجتمعي: توحيد الجهود بين مختلف المنظمات والاسر لمكافحة الادمان	تعزيز التصورات السلبية: الرسائل التي تركز على المخاطر فقط دون تقديم بدائل إيجابية قد تؤدي إلى ردود فعل دفاعية أو استجابة سلبية من الجمهور
دعم السياسات الصحية: مثلاً تمويل برامج الوقاية والعلاج	تمويل محدود: قد تعاني الحملات من نقص في التمويل والموارد، مما يؤثر على قدرتها على تنفيذ برامج شاملة وفعالة وبالتالي تنفيذ غير كاف،
	عدم كفاية التقييم والقياس: صعوبة قياس الأثر وكذا عدم متابعة التقدم
	مقاومة التغيير: والتي ترتبط بمقاومة المجتمع لارتباطه بمواقف ثقافية أو اجتماعية، أو كاستجابة سلبية للرسالة التوعية لا سيما تلك المتعلقة بالجوانب السلبية للإدمان دون دعم وتقديم بدائل.

(Pettigrew & Anderson, 2017)

٤. مقارنة فعالية تعزيز التفكير الإيجابي و حملات التوعية في التقليل من مخاطر الإدمان

تتدرج فعالية تعزيز التفكير الإيجابي في تقليل مخاطر الإدمان مقارنة بالاستراتيجيات التقليدية التي تركز على عدة محاور أهمها:

جدول رقم (٢): مقارنة فعالية التفكير الإيجابي والاستراتيجيات التقليدية (حملات التوعية ضد

الإدمان)

المحاور	التفكير الايجابي	الاستراتيجيات التقليدية (الحملات التوعية)
١) النهج الاستباقي مقابل النهج التحذيري	يركز على تعزيز العقلية الإيجابية وبناء الثقة بالنفس، مما يمنح المراهقين أدوات لمواجهة التحديات واتخاذ قرارات صحية. هذا النهج يعزز قدرة المراهقين على التكيف والمرونة في مواجهة الضغوط، مما يقلل من ميلهم للبحث عن المخدرات كوسيلة للهروب أو التخفيف من التوتر.	تعتمد غالبًا على التحذير من المخاطر والعواقب السلبية للإدمان. ورغم أن هذه الاستراتيجيات قد تثير الوعي حول مخاطر الإدمان، إلا أنها قد تكون أقل فعالية في تغيير السلوكيات على المدى الطويل لأنها تعتمد على الخوف بدلاً من تمكين الأفراد.
٢) التأثير على الدوافع الداخلية	يعزز الدوافع الداخلية لدى المراهقين لتجنب الإدمان من خلال بناء قيم ذاتية وإيجابية. هذا يعني أنهم يتجنبون الإدمان ليس فقط بسبب الخوف من العواقب، ولكن أيضًا بسبب التزامهم بقيمهم الشخصية ورغبتهم في تحقيق أهداف إيجابية.	قد تكون فعالة في المدى القصير لأنها تركز على تخويف المراهقين من العواقب الفورية، لكن قد تقتصر إلى التأثير طويل الأمد لأنها لا تعالج الدوافع الداخلية التي قد تدفع المراهقين نحو الإدمان.
٣) تعزيز المهارات الحياتية	يشمل تعليم المراهقين مهارات حياتية مثل إدارة الضغوط، التواصل الفعال، وحل المشكلات، مما يمكنهم من التعامل مع التحديات اليومية بطرق صحية وبناءة. هذه المهارات تقلل من احتمالية لجوء المراهقين للإدمان كوسيلة للتعامل مع الضغوط.	قد تركز بشكل أكبر على توعية المراهقين حول مخاطر الإدمان دون توفير الأدوات العملية التي يحتاجونها للتعامل مع الحياة اليومية بطرق صحية.
٤) التأثير طويل الأمد	يمكن أن يكون له تأثير مستدام على حياة المراهقين، حيث يبني لديهم عقلية إيجابية تستمر معهم حتى في مرحلة البلوغ. هذا النهج يعزز لديهم الوعي الذاتي والمسؤولية الشخصية، مما يساهم في تقليل مخاطر الإدمان على المدى الطويل.	قد تتجح في توعية المراهقين حول مخاطر الإدمان في الوقت الحالي، ولكن تأثيرها قد يتضاءل بمرور الوقت إذا لم تترافق مع تغييرات داخلية في التفكير والسلوك.
٥) تجنب الوصم والخوف	يعمل على بناء بيئة داعمة تشجع المراهقين على مناقشة مخاوفهم وتحدياتهم دون الخوف من الوصم، مما يسهل عملية تقديم الدعم لهم.	قد تعتمد على الوصم والخوف كأدوات للردع، مما قد يدفع بعض المراهقين إلى تجنب طلب المساعدة أو الحديث عن مشاكلهم المتعلقة بالإدمان.

خاتمة

في ضوء ما تم عرضه وتحليله من مفاهيم، ونماذج، وتوجهات وقائية، يمكن القول إن التفكير الإيجابي يُمثل مدخلاً نفسياً واعدًا في مجال الوقاية من السلوكيات الإدمانية، خاصة عند فئة المراهقين التي تُعد من أكثر الفئات عرضةً للهشاشة النفسية والاجتماعية. لقد كشفت هذه الورقة عن محدودية فعالية النماذج التقليدية القائمة على التخويف والتحذير في إحداث تغيير سلوكي مستدام، ودعت إلى إعادة النظر في الفلسفة التربوية والنفسية التي تقوم عليها الاستراتيجيات الوقائية الحالية.

تكمن الإضافة العلمية الأساسية لهذا العمل في لفت الانتباه إلى أهمية تنمية التفكير الإيجابي كأداة وقائية مستدامة، تتجاوز الأثر المؤقت للمعلومة أو الصدمة التحذيرية، نحو بناء مناعة نفسية داخلية، تستند إلى مهارات ذاتية في التكيف، والتعامل مع التوترات، وصنع القرار، والتخطيط الإيجابي للمستقبل. تطرح الدراسة بذلك تصورًا جديدًا لمفهوم الوقاية، لا بوصفه تدخلاً وقتياً، بل كمشروع تكويني طويل الأمد يدمج التربية النفسية ضمن السياسات التعليمية والاجتماعية، ويوظف موارد الذات الفردية كرافعة أساسية للتصدي لمخاطر الإدمان. وعليه توصي الدراسة الحالية بما يلي:

١. إدماج التفكير الإيجابي في المناهج المدرسية، ليس فقط كمضمون معرفي، بل كممارسة يومية من خلال أنشطة تربوية، وديناميات صفية تشجع التعبير، والتفكير النقدي، والامتنان، وحل المشكلات بطريقة بناءة.
 ٢. إعادة هيكلة الحملات التوعوية حول الإدمان لتصبح أكثر تكاملاً واندماجاً مع الحياة النفسية للمراهق، من خلال الانتقال من لغة الخوف إلى خطاب يُنمي المهارات الذاتية ويعزز الثقة في القدرات الشخصية.
 ٣. تكوين الفاعلين التربويين والإرشاديين على استخدام تقنيات التفكير الإيجابي في إطار وقائي، وذلك من خلال ورشات تدريبية تدمج بين علم النفس الإيجابي، والبيداغوجيا الوقائية.
 ٤. تشجيع المبادرات المجتمعية التفاعلية (مثل النوادي المدرسية، مجموعات الدعم، منصات التعبير الرقمي)، التي تسمح للمراهقين بالتفاعل الإيجابي وتوجيه طاقاتهم نحو الإبداع والتواصل الصحي، بما يُضعف الحاجة إلى اللجوء للمواد أو السلوكيات الإدمانية.
- كما قد تلح الدراسة الحالية الى ضرورة القيام بدراسات ميدانية تساهم في تأكيد نجاعة هذا الاختيار البديل لمكافحة الإدمان على سبيل المثال نذكر:

١. دراسة تجريبية تقيس أثر تدخل تربوي يستند إلى التفكير الإيجابي (مثل برامج الامتنان، إعادة بناء الأفكار السلبية، والتصور الذهني الإيجابي) على مؤشرات نية تعاطي المخدرات لدى المراهقين، باستخدام أدوات كمية ونوعية.

٢. تحليل مقارن بين فاعلية الحملات التوعوية التقليدية وبرامج تنمية التفكير الإيجابي في خفض معدلات السلوكيات المحفوفة بالمخاطر (كالتدخين، أو تعاطي الكحول، أو الإدمان الرقمي) في الأوساط المدرسية.

٣. بحوث طويلة تتبع المراهقين الذين تلقوا تدخلات قائمة على التفكير الإيجابي لقياس استدامة الأثر الوقائي بعد مرور أشهر أو سنوات، مقارنةً بمجموعات لم تتلقَ هذه التدخلات.

٤. تحقيقات ميدانية نوعية تستكشف تصورات المراهقين أنفسهم حول العلاقة بين تفكيرهم الإيجابي ومقاومتهم للتأثيرات الاجتماعية التي تشجع على التعاطي، مما يثري الفهم السياقي للظاهرة.

٥. دراسة الفروق الفردية في الاستجابة لتقنيات التفكير الإيجابي بحسب المتغيرات النفسية والاجتماعية (الجنس، المستوى التعليمي، التكوين الأسري، البيئة الحضرية/الريفية...)، بما يساعد في تصميم تدخلات وقائية مخصصة.

من خلال هذه التوصيات، يمكن تحقيق تقدم ملموس في مكافحة الإدمان وتعزيز رفاهية المراهقين بشكل مستدام. من خلال بناء وعي صحي ناضج، يُسهم في ترسيخ الوقاية المستدامة من السلوكيات الإدمانية، ويؤسس لمنظومة تربية تُراهن على التمكين الذاتي والمرونة النفسية كدعائم أساسية لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة.

قائمة المراجع

- American Academy of Pediatrics (AAP)(2020).*The Impact of Substance Use on Adolescent Brain Development and Mental Health*, <https://www.aap.org>.
- American Psychological Association. (2013). *Addiction*. In APA dictionary of psychology
- Balsa, A. I., Giuliano, L. M., & French, M. T. (2011). The effects of alcohol use on academic achievement in high school. *Economics of education review*, 30(1), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2010.06.015>
- Ceusers, P.H(2004) ,jeunes et alcool :quand la prévention s'en mêle in *Cahiers de prospective jeunesse*,N° 32.
- Ceusers,H.P(2004) ,jeunes et alcool :quand la prévention s'en mêle in *Cahiers de prospective jeunesse*,N° 32.
- De Haes, W., & Schuurman, J. (1975). "Results of an evaluation study on three drug education Methods". *International Journal of Health Education*, 18, Supplement, 1975
- De Reuck, F. (1997). « Quelle prévention des drogue à l'école ». Dossier/école et prévention, *Les cahiers de Prospective Jeunesse*.Vol.2 n2-2^{ème} trim.97.
- DiClemente, C. C. (2006). "*Addiction and Change: How Addictions Develop and Addicted People Recover*". Previous editions published by Guilford: ISBN: 9781593853440
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Grant, B. F., & Dawson, D. A. (1998). Age of onset of drug use and its association with DSM-IV drug abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *Journal of substance abuse*, 10(2), 163–173. [https://doi.org/10.1016/s0899-3289\(99\)80131-x](https://doi.org/10.1016/s0899-3289(99)80131-x)
- Houssonioge, D. (2012). « Quelle type de prévention aux dépendances pour nos jeunes ». *Analyse UFAPEC* ; avril 2012 N 10 .12 .
- Lemoine, J., & Roland-Lévy, C. (2018). *The contribution of positive psychology to sustainable prevention strategies for adolescents*. *Journal of Adolescence*, 67, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.004>
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 450–464). The Guilford Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*, (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Pettigrew, J., & Anderson, M. (2017). "Public Health Campaigns: How to Design and Implement Effective Campaigns".
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA): *Mental Health and Substance Use Disorders*, <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders/6/09/2023>
- Sussman, S., & Ames, S. L. (2008). *Drug abuse: Concepts, prevention, and cessation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511500039>
- World Health Organization (WHO)(2021), *Adolescent mental health*, 17 November 2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>